

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

ЗМІСТ

НАПРЯМ І. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

| | |
|---|----|
| Атаманюк Д. В., Немелівський О. М. ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС) | 6 |
| Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О. ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ | 10 |
| Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД | 13 |
| Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ | 17 |
| Кидонь В. В. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 21 |
| Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ | 25 |
| Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ | 29 |
| Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А. РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ | 40 |
| Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ | 43 |
| Мичка І. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 45 |
| Сіпліва М. О., Лайчук А. М. ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ | 47 |
| Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 51 |
| Тамашевський І. Я., Саранча М. П. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ | 55 |
| Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андрєв А. С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ | 58 |

РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку дзюдо значно збільшився обсяг рухової діяльності, здійснюваної в імовірних і несподівано виникаючих ситуаціях, яка вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності [2, 4, 5, 7, 9]. Всі ці характеристики спеціалісти (В. А. Соколкін, 2007; С. В. Бібіков, 2008; А. Г. Карпеев, 2008) пов'язують з проявом координаційних здібностей.

Фахівці з дослідження проблеми координаційних здібностей вважають, що координаційне тренування є однією з найважливіших і невід'ємних частин комплексного тренувального процесу, але разом з тим залишається до цих пір одним з найменш розроблених розділів спортивної підготовки [5, 8].

Недостатньо сформоване чітке розуміння природи координаційних здібностей, суперечливі дані про їх структуру та вікові особливості проявів, не достатньо розроблені критерії оцінки рівнів розвитку координаційних здібностей стосовно дзюдо.

Суперечливість і невирішеність багатьох питань стосовно ролі координаційних здібностей для юних дзюдоїстів обумовлюють актуальність даної роботи і вимагають подальших наукових досліджень.

Проблема полягає в створенні сучасних педагогічних технологій, що дозволяють здійснювати розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів на етапі початкової спортивної підготовки.

Аналіз останніх досліджень. Аналізуючи існуючі концепції координаційної підготовки в спорті і, зокрема, в єдиноборствах, відзначають, що визначення місця і функцій координаційного тренування в системі підготовки спортсмена досить різноманітні [3]. Більшість фахівців продовжують розглядати місце координаційного тренування через призму розвитку спритності [1, 2, 6].

Процес вдосконалення координаційних здібностей у борців органічно пов'язаний з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки, з розвитком швидкісних і швидкісно-силових здібностей, витривалості в умовах тренувальної та змагальної діяльності [3].

Найбільш успішно в змагальній діяльності виступають спортсмени, які володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляються в удосконаленні таких спеціалізованих сприйнять, як «відчуття дистанції», «відчуття килима», «відчуття суперника», «відчуття рівноваги», «відчуття ритму», «відчуття темпу» і т.д. (В. П. Озеров 2002; Є. П. Ільїн, 2003).

Багато дослідників [4, 6] вважають, що найбільш ефективно розвиваються координаційні здібності в умовах відсутності стомлення. Разом з тим, змагальна діяльність юних дзюдоїстів передбачає виконання спеціалізованих рухових дій високої координаційної складності при найрізноманітніших функціональних станах (від сталого до важких проявів стомлення) і при різних умовах зовнішнього середовища (від комфортних до винятково складних).

Деякі дослідники (Н. Г. Озолін, 2006; Г. Д. Горбунов, 2007) вважають, що для розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів ефективно використовувати в навчально-тренувальному процесі музичний супровід. Адже вірний і досить різноманітний підбір музичних творів може викликати у людини позитивні емоції, сприятиме закріпленню рухових навичок, покращуватиме техніку рухів, стимулюватиме м'язову активність і прояв вольових зусиль, впливатиме на розвиток фізичних якостей, полегшуватиме організацію юних дзюдоїстів, підвищуючи при цьому моторну щільність тренування, а також прискорюватиме протікання відновних процесів.

У зв'язку з цим нами було визначено необхідність вивчення ролі координаційних здібностей в руховій діяльності юних дзюдоїстів.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати роль координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз та узагальнення наукової та спеціальної літератури з проблеми, яка досліджується.
2. Визначити значимість координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.
3. Виявити найбільш раціональні засоби для розвитку координаційних здібностей юних дзюдоїстів.

Для вирішення завдань у дослідженні було використано **наступні методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних даних, анкетування, спостереження, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ м. Житомира протягом 8 місяців (березень – жовтень). У дослідженні брали участь 25 тренерів з дзюдо Житомирщини. Дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі дослідження (березень – травень) вивчалася спеціальна, наукова та методична література з питань, що стосуються рухової діяльності юних дзюдоїстів та методики проведення навчально-тренувального процесу.

Другий етап (червень – липень) включав розробку питань анкети та проведення опитування серед тренерів з дзюдо.

У рамках третього етапу (серпень – жовтень) проводився аналіз опитування, вирішувалися завдання щодо систематизації анкетних даних, для чого були застосовані методи математичної статистики.

Для визначення впливу координаційних здібностей на психічний та емоційний стан юних дзюдоїстів, було проведено анкетування.

Була розроблена анкета з 10 питань. До кожного питання додавалися різні варіанти відповідей, у тому числі і свій варіант. Опитування проводилося з метою визначення ролі координаційних здібностей і виявлення впливу їх на рухову діяльність юних дзюдоїстів.

Метод отримання первинної соціологічної інформації здійснювався за допомогою анкетного опитування при складанні, якого ми керувалися розробками та методичними рекомендаціями Л. І. Лубишевої (2004).

Результати дослідження та їх обговорення. Для встановлення стану проблеми спортивної підготовки борців була розроблена анкета, яка дозволила провести опитування тренерів з дзюдо Житомирщини.

На питання анкети «Чи існує на вашу думку проблема в руховій діяльності дзюдоїстів?» 94,12% респондентів відповіли «Так», 5,88% не змогли відповісти на поставлене запитання. Така ситуація підтверджує наше припущення про актуальність поставленої проблеми, що дозволило нам продовжити опитування з поставленої проблеми (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетування тренерів (%)

| № п/п | Варіанти відповідей | % |
|---|--|-------|
| Чи існує на вашу думку проблема в руховій діяльності дзюдоїстів? | | |
| 1. | Так | 94,12 |
| 2. | Не можу відповісти | 5,88 |
| Яка значимість розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів? | | |
| 1. | 10 балів | 64,71 |
| 2. | 8 балів | 23,52 |
| 3. | 9 балів | 11,77 |
| Як ви вважаєте, чи необхідно у фізичній підготовці дзюдоїстів постійно використовувати спеціальні фізичні вправи, з метою розвитку координаційних здібностей? | | |
| 1. | Так | 88,24 |
| 2. | Не можу дати відповіді | 11,76 |
| На якому етапі спортивної підготовки з дзюдо необхідно запровадити спеціальну фізичну підготовку з розвитку координаційних здібностей? | | |
| 1. | Етап початкової спортивної підготовки | 82,35 |
| 2. | Етап початкової спортивної спеціалізації | 17,65 |
| Чи вважаєте ви, що розвиток координаційних здібностей відіграє важливу роль для юних дзюдоїстів? | | |
| | Так | 100 |
| Чи акцентуєте ви особливу увагу на розвиток координаційних здібностей у юних дзюдоїстів? | | |
| 1. | Так | 94,12 |
| 2. | Ні | 5,88 |
| Які засоби краще використовувати в навчально-тренувальному процесі для розвитку координаційних здібностей? | | |
| 1. | Рухливі ігри | 47,5 |
| 2. | Імітаційні вправи | 30,67 |
| 3. | Координаційно-ритмічні завдання | 9,52 |
| 4. | Ідеомоторне тренування | 2,5 |
| 5. | Стройові вправи | 3,2 |
| 6. | Ритмічні вправи | 0,5 |
| 7. | Музичний супровід | 5,88 |
| Чи є необхідність у використанні музичного супроводу під час навчально-тренувального заняття спортсменів-дзюдоїстів для розвитку у них координаційних здібностей? | | |
| 1. | Необхідне для розвитку координаційних здібностей | 58,96 |
| 2. | Не є доречним застосування такого засобу | 41,04 |

Значимість розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів 64,71% респондентів визначили на 10 балів, далі на 8 балів – 23,52% і на 9 балів вказали 11,77% тренерів.

На питання «Як ви вважаєте, чи необхідно у фізичній підготовці дзюдоїстів постійно використовувати спеціальні фізичні вправи, з метою розвитку координаційних здібностей?» Відповіли «Так» – 88,24%, при цьому не змогли відповісти на поставлене питання 11,76% респондентів.

Продовжуючи аналіз опитування, було важливо дізнатися, на якому етапі спортивної підготовки, на думку фахівців з дзюдо необхідно запровадити спеціальну фізичну підготовку з розвитку координаційних здібностей. Найбільш раціональним етапом для розвитку координаційних здібностей на думку респондентів є етап початкової спортивної підготовки – 82,35%, інші етапи (початкової спортивної спеціалізації та поглибленого спортивного вдосконалення) є продовженням у системі вдосконалення координаційних здібностей. 17,65% тренерів вказали на етап початкової спортивної спеціалізації.

На запитання «Чи вважаєте ви, що розвиток координаційних здібностей відіграє важливу роль для юних дзюдоїстів?» всі респонденти одногосно (100%) відповіли «Так».

На запитання «Чи акцентуєте ви особливу увагу на розвиток координаційних здібностей у юних дзюдоїстів?» 94,12% тренерів відповіли «Так» і 5,88% респондентів відповіли «Ні» (табл. 1).

Продовжуючи аналіз результатів опитування респондентів, було важливо знати їхню думку, про те які засоби краще використовувати в навчально-тренувальному процесі для розвитку координаційних здібностей.

Слід зазначити, що з семи запропонованих в анкеті засобів респонденти розділили свої думки таким чином:

1. Рухливі ігри (47,5%);
2. Імітаційні вправи (30,67%);
3. Координаційно-ритмічні завдання (9,52%).

Аналіз відповідей респондентів показує, що тільки незначна їх кількість звертає увагу на такі важливі, на наш погляд, засоби як ідеомоторне тренування 2,5%, стройові вправи – 3,2%, ритмічні вправи – 0,5%. Разом з тим, 5,88% респондентів вказали, на те, що застосовують музичний супровід у навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

58,96% вказали, що використання музичного супроводу під час тренувального заняття необхідне для розвитку координаційних здібностей. Разом з цим 41,04% респондентів вважають, що застосування такого роду засобів у навчально-тренувальному є недоцільним (табл.1).

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено: 94,12% фахівців з дзюдо вважають, що існує проблема в руховій діяльності дзюдоїстів. Також 64,71% респондентів значимість виховання координаційних здібностей у юних дзюдоїстів за десятибальною шкалою оцінили в 10 балів. 76,48% опитуваних вважають необхідністю ввести в навчально-тренувальний процес спеціальну підготовку з розвитку координаційних здібностей. Найбільш раціональним етапом для розвитку координаційних здібностей є, на думку респондентів, етап початкової спортивної підготовки – 82,35%, інші етапи (початкової спортивної спеціалізації та поглибленого спортивного вдосконалення) є продовженням у вдосконаленні координаційних здібностей.

Виховання координаційних здібностей відіграють важливу роль у навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Виявлено, що 94, 12 % тренерів акцентують особливу увагу на розвитку координаційних здібностей у юних дзюдоїстів і лише 5,88% респондентів не акцентують увагу. На думку тренерів найбільш раціональним засобом для розвитку координаційних здібностей у юних дзюдоїстів є рухливі ігри (88,23%).

Подальші наукові дослідження будуть спрямовані на експериментальну перевірку ефективності засобів з метою підвищення координаційних здібностей юних дзюдоїстів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбунов Г. Д. Дзюдо: підручник / Г. Д. Горбунов. – М. : Наука, 2007. – 378 с.
2. Есінк Х. О. Дзюдо : підруч. / Х. О. Есінк. – М. : Фізкультура і спорт, 2011. – 110 с.
3. Лях В. І. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки, современные концепции мотивации : учеб. пособ. : в 4 кн. Кн. III : Методика подготовки. – М. : Спорт, 2002. – 280 с.; Озолін Н. Г. Настільна книга тренера: наука перемагати / Н. Г. Озолін. – М. : Астрель : АСТ 2006. – 863 с.
4. Панов В. М. Психолого-педагогічні основи індивідуалізації спортивної підготовки дзюдоїстів : автореф. дис. ... докт. пед. наук / В. М. Панов. – М. : ВНІФК, 2006. – 49 с.
5. Преображенський С. А. Борьба – занятия чоловіче : підруч. / С. А. Преображенський. – М. : Фізкультура і спорт, 2003. – 279 с.
6. Сучилин Н. Г. Навчання техніко-тактичних дій юних борців допомогою завдань за рішенням епізодів двобою : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Н. Г. Сучилин. – Омськ, 2011. – 18 с.
7. Толмачов С. М. Методика навчання техніко-тактичних дій юних борців-самбістів на етапі початкової підготовки з використанням спеціалізованих ігрових комплексів: методичний посібник / С. М. Толмачов. – Омськ : Фізкультура і спорт, 2012. – 19 с.
8. Турин Л. Б. Молодий самбіст : підруч. / Л. Б. Турин. – М. : Фізкультура і спорт, 2010. – 208 с.
9. Юшков О. П. Початкове навчання в дзюдо / О. П. Юшков, В. П. Сердюк // Спортивна боротьба : щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 2002. – С. 19–23.

АНОТАЦІЇ

РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті представлені результати проведеного опитування тренерів з дзюдо Житомирщини. Вивчено роль координаційних здібностей у руховій діяльності юних дзюдоїстів.

Ключові слова: координаційні здібності, спритність, рухова діяльність, дзюдо, спортивна підготовка.

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Кутек Т. Б., Янович Л. Н., Кучерук В. А.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франка

В статье представлены результаты проведенного опроса тренеров из дзюдо Житомирщины. Изучена роль координационных способностей в двигательной деятельности юных дзюдоистов.

Ключевые слова: юные дзюдоисты, координационные способности, ловкость, двигательная деятельность, дзюдо, спортивная подготовка

A ROLE OF COORDINATING CAPABILITIES IS IN PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG JUDOISTS

Kutek T., Yanovich L., Kucheruk V.

Zhytomyr State I. Franko University

In the article the presented results of the conducted questioning of trainers are from judo of Zhitomirschini. The role of coordinating capabilities is studied in motive activity of young judoists.

Keywords: young judokas, coordination ability, dexterity, motor activity, judo, sports training.